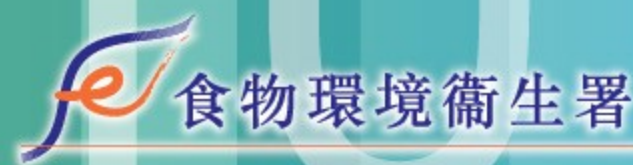


# 街市通訊



封面專題



## 以10種語言編印的「街市內常見食/用品手冊」

食物環境衛生署最近以10種語言編印了名為「街市內常見食/用品手冊」的小冊子，藉此加強外籍家庭傭工、少數族裔和外籍人士對街市內售賣的食/用品的認識，並方便他們與街市檔戶溝通，鼓勵他們使用公眾街市的服務。

小冊子以10種不同語言列出380種街市內常見食/用品，包括中文、英文、菲律賓文、印尼文、印度文、尼泊爾文、泰文、日文、巴基斯坦文及韓文。而食/用品會以12大類別區分，包括蔬菜、肉、水產、家禽、水果、燒味/滷味、冷凍食品、其他食品、金魚及鮮花、熟食、日用品和服務行業。

小冊子將於今年第二季於各公眾街市的資訊閣、街市辦事處或食物環境衛生署分區辦事處免費派發。為方便外籍家庭傭工、少數族裔人士及外籍人士，本署亦會將小冊子分發給為這幾類人士提供服務的非政府組織。

小冊子的內容亦會上載於本署網頁([www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk))，歡迎市民瀏覽。







## 2010年4月至6月份 街市攤檔公開競投資料

地區	競投地點	時間	日期
葵青及荃灣區	葵涌禮芳街2號葵芳社區會堂 荃灣大河道72號荃灣大會堂	上午10時 上午10時	4月16日、6月15日 5月18日
沙田及西貢區	沙田源禾路1號沙田大會堂1號演講室	上午10時	4月20日、5月20日、6月21日
大埔及北區	新界大埔鄉事會街2號大埔社區中心	上午10時	4月22日、5月19日、6月17日
香港及離島區	食物環境衛生署港島及離島區小販及街市組 香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈8樓大堂	下午2時30分	4月23日、5月20日、6月23日
元朗及屯門區	元朗體育路九號元朗劇院演講室 屯門屯喜路3號屯門大會堂1號演講室	上午10時 上午10時	4月23日、6月18日 5月17日
九龍區	食物環境衛生署九龍區小販及街市組 九龍旺角洗衣街148號4字樓401室	上午9時30分 下午2時30分	4月26日 4月26日、5月25日、6月24日

備註 <sup>1</sup> 上述資料或因應運作需要而改動，不作另行通知。

<sup>2</sup> 競投詳情請留意本署網頁(<http://www.fehd.gov.hk>)，以及各街市、熟食市場和熟食中心的告示板；此外，亦可向各分區環境衛生辦事處街市組查詢。



## 活動預告

### 風濕病展覽及食療工作坊 港島及離島區 (3月至6月份)



我們將於2010年3月29日至11月14日，在選定的公眾街市舉行“風濕病展覽及食療工作坊”。港島及離島各區的活動將於3月至6月份舉行，有關活動詳情如下-

#### 活動內容

- 展覽：** 介紹風濕病的種類、成因及食療菜式。
- 食療講座及烹飪示範：**
- 註冊中醫師講解風濕病的種類、成因及食療菜式，並由烹飪導師示範風濕病的食療菜式。
  - 即場派發食療食譜。

備註：  
• 紀念品和食譜數量有限，先到先得，派完即止。  
• 如天文台在活動當日發出黑色暴雨警告或八號或以上熱帶氣旋警告信號，或本署因應運作需要而作出調動，上述活動將會另有安排，屆時請留意街市告示板及本署網頁的公布。

查詢：2868 0000 網頁：[www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk)

地區	展覽 日期 (星期一至日)	食療講座及烹飪示範	
		日期及時間	
中西區	士美非路街市	3月29日至4月4日	
	石塘咀街市	3月29日至4月4日	
	西營盤街市	4月5日至4月11日	
	正街街市	4月5日至4月11日	
	上環街市	4月12日至4月18日	4月16日 (星期五) 上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)
灣仔區	灣仔街市	4月12日至4月18日	4月16日 (星期五) 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
	駱克道街市	4月19日至4月25日	
	鵝頸街市	4月19日至4月25日	
東區	黃泥涌街市	4月26日至5月2日	
	銅鑼灣街市	4月26日至5月2日	
	電氣道街市	5月3日至5月9日	
	北角街市	5月3日至5月9日	
	渣華道街市	5月10日至5月16日	
	鯉魚涌街市	5月10日至5月16日	
	愛秩序灣街市	5月17日至5月23日	
	筲箕灣街市	5月17日至5月23日	
	柴灣街市	5月24日至5月30日	
	漁灣街市	5月24日至5月30日	
南區	西灣河街市	5月31日至6月6日	6月4日 (星期五) 上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)
	鴨脷洲街市	5月31日至6月6日	6月4日 (星期五) 下午 4:00-5:30(食療講座) 下午 5:30-6:30(烹飪示範)
	香港仔街市	6月7日至6月13日	
	田灣街市	6月7日至6月13日	
	漁光道街市	6月14日至6月20日	
離島區	長洲街市	6月14日至6月20日	
	坪洲街市	6月21日至6月27日	
	梅窩街市	6月21日至6月27日	6月25日 (星期五) 上午 9:00-10:30(食療講座) 上午 10:30-11:30(烹飪示範)





適合痛風人士的食譜

# 青紅椒炒豆乾



## 主料

豆腐乾300克

## 配料

青、紅甜椒各100克，雞蛋1隻

## 調料

鹽4克  
味精3克  
蔥白10克  
薑12克  
植物油45克

## 做法

1. 將豆腐乾洗淨，切成菱形片；青、紅甜椒洗淨，切成塊；蔥白洗淨，切成3釐米長的段；薑洗淨，切末。
2. 鍋置火上，放入植物油，燒至五成熱，旺火炒熟雞蛋。
3. 青、紅甜椒塊炒，下薑末、蔥白段、豆腐乾片、味精、煸炒入味，起鍋入盤拌入雞蛋即成。

## 功效:

養心潤燥，清熱解毒  
雞蛋味甘，性平，具有養心安神，補血，滋陰潤燥之功效。豆腐味甘、淡，性涼，入脾、胃、大腸經，有和脾胃，清肺利濕，清熱解毒，下氣消痰之功效，可用於消渴、燒酒中毒等。

## 特別餐注意事項

豆腐乾嘌呤含量每100克為63.6毫克，痛風急性發作期患者，豆腐乾材料份量需減低，非發作期患者可食用。

資料來源：博愛醫院中醫服務部

## Fried Dried Bean Curd with Green and Red Peppers

English (英文)

### Main ingredient

Bean curd (300g)  
Other ingredients: green and red peppers (100g each), egg (1 pc)

### Seasoning

Salt (4g), flavour essence (3g), spring onions (10g), ginger (12g), vegetable oil (45g)

### Method

1. Rinse dried bean curd and cut into diamond shape; rinse green and red peppers and cut into pieces; rinse spring onions and cut into pieces of about 3 cm long; rinse ginger and dice.
2. Heat vegetable oil in wok until warm. Stir-fry the egg over a high flame until cooked.
3. Stir-fry green and red peppers. Add ginger dices, spring onions, dried bean curd slices and flavour essence. Stir-fry all the ingredients until fragrant. Remove from wok and place on a plate. Stir in the egg and serve.

### Effects:

Nourish the heart; moisten dryness; relieve internal heat and detoxify  
Eggs are sweet in flavour and mild in nature. Eggs can nourish the heart; calm the nerves; enrich the blood; nourish the yin; and moisten dryness. Bean curd is sweet and light in flavour and cool in nature. Its flavour enters the spleen, stomach and large intestine meridian; harmonise the spleen and stomach; clear the lungs and drain dampness; relieve internal heat and detoxify; and direct qi downward to reduce phlegm. Bean curd can be used to quench thirst and dispel the effects of alcohol, etc.

### Notes for Therapeutic Diet

Every 100 grams of dried bean curd contains 63.6mg of purine. At time of acute gout attacks, patients should reduce the amount of dried bean curd in the recipe. They can use the recipe as it is during periods of remission.

Source: Pok Oi Hospital Chinese Medical Services

## Stir-Fried Dried Bean Curd with Red and Green Peppers (Stir-Fried na Tokwa na may Pula at Berdeng Pepper)

Tagalog (菲律賓文)

### Mga Sangkap

Tokwa (300 gramo)  
Berde at pulang pepper (100 gramo bawat isa)  
Itlog (1)

### Panimpla

Asin (4 gramo), MSG (3 gramo), spring onions (puting bahagi) (10 gramo), luya (12 gramo), mantika (45 gramo)

### Paraan

1. Hugasan mabuti ang tokwa at hiwain ang mga ito na medyo pahabang mga hiwa; banlawan ang mga pepper at pagpira-pirasuhin ang mga ito; banlawan ang mga spring onion at hiwain ang mga ito sa 3cm ang haba na mga piraso; banlawan at hiwain nang pino ang luya sa maliliit na piraso.
2. Sindihan ang kalan at lagyan ng mantika ang kawali. Kapag medyo mainit na ang mantika, ilagay ang itlog at i-stir-fry sa malakas na apoy hanggang sa maluto.
3. Agad na i-stir-fry ang berde at pulang pepper. Pagkatapos ay ilagay ang mga luya at spring onion, tokwa at MSG. I-stir-fry hanggang sa maluto ang mga sangkap at masipsip ang lasa ng panimpla. Alisin sa pagkakasalang at ihalo ang piniritong itlog bago ihain.

### Mga benepisyong klinikal:

Ang ulam na ito ay mainam para sa puso at pinaginhawa nito ang panunuyot, nakakabawas sa nadaramang init at nililinis nito ang katawan. Sa medisina ng China, ang mga itlog ay matamis ang lasa at likas na banayad. Nakakapagpakalma ang mga ito at nakatutulong din sa katawan na gumawa ng dugo at paginhawain ang panunuyot. Ang bean curd (tokwa/tofu) ay matamis rin at matabang sa lasa, ngunit likas na presko. Napakainam nito para sa baga, lapay, tiyan at malalaking bituka sapagkat nakatutulong ito sa paglilinis ng katawan. Mabisa ito sa pag-aalis ng plema, impeksiyon sa upper respiratory (hingahan), pagkauhaw at labis na alkohol sa katawan.

### Paalala para sa Pagkaing Nakagagamot

Bawat 100 gramo ng tokwa ay nagtataglay ng 63.6mg ng purine. Sa oras ng malalalang pagsumpong ng gout, dapat bawasan ng mga pasyente ang dami ng tokwa sa recipe. Maaari nilang gamitin ang recipe nang ganoon mismo sa mga oras ng paghina ng sakit.

Pinagkunan: Pok Oi Hospital Chinese Medical Services

## Tumis Tahu dengan Paprika Merah dan Hijau

Indonesian (印尼文)

### Bahan-bahan

Tahu (300 gram)  
Paprika hijau dan merah (masing-masing 100 gram)  
Telur (1)

### Bumbu

Garam (4 gram), MSG (3 gram), daun bawang (bagian yang berwarna putih) (10 gram), jahe (12 gram), minyak sayur (45 gram)

### Cara Memasak

1. Cuci tahu bersih-bersih dan potong-potong berbentuk kotak panjang; cuci paprika dan potong-potong; cuci bawang daun dan potong-potong memanjang dengan ukuran 3cm; cuci dan potong-potong jahe menjadi irisan kecil.
2. Nyalakan kompor dan masukkan minyak sayur ke wajan. Setelah minyak agak panas, masukkan telur dan aduk-aduk dengan api besar sampai matang.
3. Tumis paprika hijau dan merah sebentar saja. Kemudian masukkan jahe dan bawang daun, tahu, dan MSG. Masak sampai bahan-bahan matang dan menyerap aroma bumbu. Angkat dari api dan campurkan ke dalam telur sebelum disajikan.

### Manfaat klinis:

Makanan ini baik bagi jantung dan meredakan rasa dahaga, membuang panas dalam, dan mendetoksifikasi (membuang racun dari) tubuh. Dalam ilmu pengobatan Cina, telur memiliki aroma manis dan sifat lembut. Telur menimbulkan efek menenangkan dan juga membantu tubuh membuat darah dan meredakan rasa haus. Tahu juga memiliki aroma manis dan lunak, tetapi bersifat mendinginkan. Terutama baik untuk paru-paru, pankreas, perut, dan usus besar karena membantu tubuh membuang racun. Bahan ini ampuh untuk meredakan dahak berlebih, infeksi pernapasan atas, rasa haus, dan overdosis alkohol.

### Catatan untuk Makanan Terapi

Setiap 100 gram tahu mengandung 63,6 mg purin. Selama mengalami serangan asam urat akut, pasien sebaiknya mengurangi jumlah tahu dalam resep ini. Mereka dapat menggunakan resep ini apa adanya saat asam urat reda.

Sumber: Layanan Medis Cina Rumah Sakit Pok Oi





# 農曆新年活動花絮



節日裝飾



活動吸引大批市民參與

農曆新年期間，19區公眾街市均布置節日裝飾和舉辦活動增添街市氣氛。



新年活動



烹飪示範



議員和嘉賓出席部分街市活動，向市民和商戶祝賀。



南區區議會主席馬月霞女士 BBS MH (左四)，副主席朱慶虹先生(左二)，區議員黃雲新先生(左一)、張錫容女士(左三)、陳富明先生(右四)、林玉珍女士MH(右三)、麥謝巧玲女士(右二)、陳李佩英女士(右一) 和食環署代表



中西區區議會主席陳特楚先生BBS MH JP (左四)，中西區區議會食物環境衛生及工務委員會主席陳學鋒議員(前排右五)，士美非路街市管理委員會代表和食環署代表



東區區議會副主席鍾樹根 BBS太平紳士(左二)，區議員趙承基先生 MH(左一)，龔栢祥先生 MH(右三)和呂志文先生(右二)，以及食環署代表



東區區議員黃建彬先生(中)，以及鯉魚涌街市管理委員會代表和食環署代表



東區區議員許嘉灝先生 MH(右四)，顏尊廉先生(中) 和食環署代表



東區區議員郭偉強先生(右一)，許清安先生(右二)，以及渣華道街市管理委員會代表和食環署代表



觀塘區宜安街街市管理委員會代表



觀塘區瑞和街街市管理委員會代表



荃灣區議員羅少傑先生(右二)，楊屋道街市管理委員會代表(左一)，以及食環署代表



荃灣區議員陳偉明先生MH JP(右二)，羅少傑先生(右三)，陳崇業先生(左三)和林發耿先生(左四)，以及食環署代表

# “潔淨 衛生 抗流感”的宣傳活動

我們於2009年10月5日至2010年3月7日所舉辦的“潔淨 衛生 抗流感”的宣傳活動已經圓滿結束。市民反應理想，謹此多謝大家踴躍支持。



市民有秩序排隊參與活動



市民專注烹飪導師講解



市民觀看活動展板

市民如想重溫活動的講義內容、預防流感的食療菜式和其他活動花絮，歡迎瀏覽食環署網頁 [http://www.gov.hk/tc\\_chi/pleasant\\_environment/tidy\\_market/past\\_activities.html](http://www.gov.hk/tc_chi/pleasant_environment/tidy_market/past_activities.html)。